Bibliographie
(Mai 2015)

Dr VITTOZ Roger. *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*. Ed. Desclée de Brouwer, réédition 2008.

Dr BRUSTON Rosie. *Découvrir la méthode Vittoz*. Ed. Desclée de Brouwer, réédition 2011.
Réédition des trois ouvrages phares du Dr BRUSTON Rosie (1906-2000) :

* *De la méthode du Docteur Vittoz à la psychologie des profondeurs*, 1975
* *Petit manuel de rééducation psychosensorielle en psychothérapie VITTOZ*, 1981.
* *La psychothérapie VITTOZ : Une démarche de libération*, 1994.

BUSSILLET Michèle. *Habiter son corps. Découvrir son être, Vittoz, une méthode, une psychothérapie*. Ed. Chronique Sociale, réédition 2013.

CASTELLE-MARIE Francine. *Apprendre aux enfants à gérer attention et émotions. En groupe, avec la méthode Vittoz.* Ed. Chronique Sociale, 2014

DEDET Suzanne. *Relaxation psychosensorielle dans la psychothérapie Vittoz* (EPI)**.** Ed. Desclée de Brouwer, réédition 1986. Ed. Vittoz-IRDC, réédition 1999.

GIBERT Francis, GUYON-GELIN Christiane, Dr LECA Annick. *Vivre mieux au quotidien. Vittoz mode d'emploi.* Ed. Chronique Sociale, 2006.

GUYON-GELIN Christiane, Dr LECA Annick. *Lien Corps – Psychisme. Apports du Dr Roger Vittoz*. Ed. Chronique Sociale, 2011

MINGANT Martine. *Vivre pleinement l'instant*. *La méthode Vittoz*. Editions Eyrolles. Coll. Les chemins de l'inconscient, 2007.

PETIT-PILLIE Hélène. *Accéder à son intériorité. La méthode Vittoz, un outil de transformation sur le chemin spirituel*. Ed. Chronique Sociale, 2012.

ROBERT Agnès. *Vittoz et ordinateur*. Ed. Edilivre, 2012.

SOLEILHAC Alain. *Renforcer la confiance en soi à l'école*. Ed. Chronique Sociale, 2010.

Ouvrages collectifs :

Vittoz IRDC. *Développer son attention et sa concentration*. Ed. Chronique Sociale, 2009.

Vittoz IRDC. *Face aux ruptures de la vie : Vittoz, une réponse possible*. Ed. Chronique Sociale, réédition 2010.

Vittoz IRDC. *Oser la vie : cent praticiens pour témoigner*. Ed. Delachaux & Niestlé, 1991.

Vittoz IRDC. *Vivre une (re)conquête de soi*. Ed. Chronique Sociale, 2013.

VITTOZ IRDC
39, rue Lantiez – 75017 PARIS
Tel : 01.42.63.66.44 – email : paris.vittoz@free.fr
www.vittoz-irdc.net

vittoz IRDC

institut de recherche et de développement du contrôle cérébral

Le Vittoz

UN ART DE VIVRE

UNE PEDAGOGIE

UNE THERAPIE

La méthode Vittoz

Pour qui ?

Pour tous :

Adultes, Adolescents, enfants

- Pour vous qui vous sentez stressé, déprimé, dispersé …
- Pour vous qui traversez des moments difficiles.
- Pour vous qui voulez vivre mieux, être plus présent à vous-même et plus confiant.

Comment ?

Avec des thérapeutes diplômés de l'IRDC

- En séances thérapeutiques individuelles.
- En travail de groupe.
- En week end « Découverte ».
- En stage de plusieurs jours.
- En formule personnalisée et intensive

La formation

Elle se déroule à Paris, en deux cycles de deux ans.

- Premier cycle : pour intégrer la méthode dans sa vie personnelle et professionnelle (Corps enseignant, corps médical, autres,…
- Deuxième cycle pour devenir thérapeute : formation à la relation thérapeutique et approfondissement de la psychopathologie, tec.
- Séances individuelles locales

Documentation détaillée sur demande au siège de l'association.

Organisme de formation enregistré sous le n° 11 75 27700 75.

L'association Vittoz-IRDC est membre de la Fédération Française de Psychothérapie et Psychanalyse (FF2P).

La méthode Vittoz

Repose sur une approche psychosensorielle

La pratique régulière des exercices améliore l'équilibre des deux fonctions principales du cerveau :
La réceptivité et l'émissivité

Les exercices de réceptivité consciente

Intégrés dans la vie quotidienne, ils instaurent l'état de présence : voir, entendre, toucher, goûter, sentir, consciemment, met le mental au repos.

Les exercices de concentration

Ils augmentent les facultés d'attention et de discernement. Ils favorisent l'essor de volonté et permettent d'accroître l'estime de soi.

La relaxation psychosensorielle

Elle apporte une détente corporelle et psychique. Elle opère un lâcher-prise corporel et mental. Elle offre une pause, un espace de silence et de calme, une respiration de tout l'être.

Le travail thérapeutique

Il rend chacun apte à percevoir et nommer ses états corporels et psychiques. Il contribue à reconnaître ses émotions, pour s'ouvrir à un changement en profondeur.

La méthode VITTOZ a été créée par
le Docteur Roger VITTOZ
1863 – 1925
Médecin généraliste Suisse
Considéré comme un psychosomaticien
Précurseur dans sa pratique médicale